

לעבוד עם בורות בחיי היום יום

אג'אהן סוקהיטו

קטע מתוך מפגש של שאלות ותשובות שנערך במרכז דהאמהראמה בניו דלהי, יוני 2019.

במקור השיחה התנהלה באנגלית.

תלמידה: נאמר שהדרך החוצה ממעגל הלידה המחודשת היא באמצעות ראייה דרך בורות, אשלייה. אם כך אני רוצה לשאול אותך, כיצד נכון שאנשים מן השורה יתרגלו בחיים היום יומיים בשביל לראות דרך הבורות הזו. לרוב אנו מתרגלים במידת האפשר, אך אנו מתקשים תחת הכובד של נסיבות חיינו ואינינו מצליחים לשבור את המארג האשלייתי הזה. ולכן, אנו ממשיכים במעגל של ההתהוות המותנית. מה תיעץ לנו לגבי זה?

אג'אהן: זו כמובן שאלה גדולה שנוגעת בנושאים רבים. ואני חושב שזו משימה חשובה, לקחת את הלימוד של הבודהא לא רק כתיאוריה יפה ומשכנעת, אלה ממש להרהר בו, לחקור, להפנים ולפגוש בו לאט לאט דרך התרגול שלנו. זאת כדי שנתחיל להבין את המשמעות של הלימוד באופן אישי, עבור עצמנו בחיינו.

ניתן להבין זאת כך – קודם עלינו לראות היכן אנו נמצאים. הבודהא נותן מפה גדולה ועלינו ללמוד לראות ולהבין היכן אנחנו עומדים בחיים האלו. אנו לא מנסים לתרגל רק דרך רעיונות או אידיאלים כאלו, כמו: 'הבודהא אמר שהשתוקקות ובורות הם נוראיים' או הבודהא אמר ככה או אמרת אחרת. עלינו לראות – היכן אנחנו? מה הן השאיפות שלנו? מה מקומנו בעולם? למה אנו בוחרים להיקשר? מה הם אזורי האחריות שלנו?

אנו יכולות ללמוד את זה לאט לאט. זה חלק מהמדיטציה...

אנו לומדים את עצמנו באופן יסודי ובהיר יותר - אנו מבינים מיהו האדם הזה? מהם הרגשות והמוטיבציות שלנו לעשות דברים מסוימים? מה החלום שלי בחיים האלו? מי הם האנשים אותם אנו מעריכים? אילו השקפות יש לנו? ואז בהדרגה אנו יכולים לחשוב, האם התשובות שעולות בנו נמצאות במישור אחד עם אמת ועם מה שיש לו ערך? מה יהיו הצעדים לכיוון של חיים שיש בהם התקדמות רוחנית, אשר מסוגלים להיטיב עם עצמנו ועם אחרים?

בהדרגה, אנו יכולים לענות על השאלה האלו דרך ידיעה ברורה יותר של עצמנו, של מה שמתרחש בנו, מבפנים ומהחוץ, בסביבה בה אנו חיים. לכולנו יש אנשים אותם אנו מעריכים ונושאים שהם משמעותיים עבורנו. ניתן לראות האם אנו נתונים להשקפות ורצונות שיש בהן איכות אשלייתית. כך, אנו יכולים לעשות שינויים והתאמות בחיינו אט אט. זו השתנות פנימית שמקבלת ביטוי בדרך בה אנו חושבים על דברים, בדרך בה אנו מנתבים את האנרגיות שלנו ואת היכולת שלנו לאכפתיות, מסירות, אחריות וכולי.

ואז אנו יכולים לשאול - אילו חובות ומשימות אנו בוחרים לקחת על עצמנו? כשאנו צעירים יש לנו בחירות רבות, וכשאנו מבוגרים אולי כבר התמקמנו בחיים מסוימים, אך גם שם אנו יכולים לשקול כיצד אנו מעבירים את זמננו? כיצד אנו פוגשים נושאים של בריאות, משפחה ופרנסה? כך, לאט לאט ניתן להכניס את הדהאמה לחיינו בכך שאנו ממש בוחנים את כל זה ומזמינים לחיינו לימוד של מורים חכמים ועובדים איתו.

זה כמובן אתגר, משום שכבר יש לנו היאחזויות רבות, ומשום שאנו קשורים בהשקפות קיימות, בתענוגות ובאנשים איתם אנו חיים. אך עלינו לשקול את הדברים, האם מערכת היחסים הזו טובה או שעלינו לעשות בה שינויים? האם התחביב הזה באמת מיטיב או שאנו יכולים לבלות את זמננו באופן טוב יותר? אילו משאבים יש לנו וכיצד אנו רוצים להשתמש בהם?

כך הכל נעשה להזדמנות לשינוי. לא מהפך, אלה שינוי איטי והדרגתי. זה עניין של אחריות אישית וזהו פרויקט אישי - להתחיל להתבונן, ללמוד ולראות מה ניתן לעשות אחרת. הצעדים הקטנים האלה אפשריים, גם אם אנו חיים חיי משפחה ומנהלים בית.

כל אחת ואחד מאיתנו שונה, ולכן נהיה גם שונים באופן שנעשה זאת, בדרך בה ניישם את הלימוד ובדרך בה נגלה את הבורות ששוכנת בנו. לאט לאט נזמין תבונה, ראייה והשקפות שהן יותר מותאמות לאמת ולמה שמיטיב. כך אנו צועדים בצעדים קטנים.

אפילו נושא של חיים עתידיים, או לידה מחדש – כנושא להרהר בו זה כבר דבר מיוחד. רוב האנשים אינם חושבים כך. ברוב המקרים אנו רואים רק את מה שקרוב. פיתוחה של ראייה שיכולה לראות למרחקים גדולים גם היא נעשית באופן הדרגתי. אולי נרגיש שאנחנו יותר מידי שקועים במטרות ויעדים שהם קצרי טווח ובעלי פחות משמעות. כמובן, שיכולות להיות לנו מטרות שכאלו אותן אנו משיגים, אך אנו גם נעשים יותר מעוניינים בתמונה הגדולה של מה שאנו עושים. כך בהדרגה אנו יותר מבינים את הפעולות הקטנות שאנו עושים, כמובן של המשמעות שלהן בטווח הקצר ובטווח הרחוק.

ניתן לומר שתרגול מדיטציה הוא כמו השקעה. בהתחלה זה קשה ואנו לא ממש מבינים מה הטעם. אך אם אנו יכולים לראות בכך השקעה לתועלת בטווח הרחוק, אז אולי נוכל לוותר על תענוגות מסוימים, תחביבים או דברים מענגים שבאים לנו בקלות רבה יותר. אנו משקיעים במשהו שיש לו משמעות ותועלת לטווח רחוק וזה קורה באיטיות.

זה לא דבר שנכון לזרז אותו במחשבה – כי 'הבזדהא אמר' כך וכך. אלא חשוב שנטפח את המסירות ו שנעשה את העבודה והמאמץ שאנו כן יכולים לעשות בחיינו. לא יותר מדי, לא מעבר למה שאנו מסוגלים, אך גם לא פחות ממה שאנו יכולים לו. ההבנה הזו קשורה ביכולת שלנו להכיר את עצמנו.

כשאנו מתחזקים משום שאנו מתרגלים ומתאמצים אנו מגלים פוטנציאל גדול יותר עבור עצמנו. בדרך הזו אנו יכולים גם לגלות מכשולים רציניים. זה בסדר, אז אנו יודעים שעלינו לעבוד עם אותם קשיים ומכשולים והעבודה איתם אף עשויה להתבהר בתור המשימה שלנו במהלך חיינו. יכולות להיות לנו ספקות - כיצד ומהי הלידה המחודשת? שהרי בדתות שונות אומרים דברים שונים. זה בסדר, ספק הוא חלק מהדרך. הבזדהא לא דורש שנקבל את דבריו בראייה עיוורת ורק נגיד 'כן', 'כן', 'כן', 'הכל נכון', 'הכל אמת'. עלינו לחקור ולתרגל!

ייתכן שככל שנעמיק בדרך נראה כי השאיפות, הערכים, התענוגות וההישגים החומריים אינם בעלי ערך ממשי כמובן של תמונה גדולה ומעמיקה יותר. אז נשים אותם בפרספקטיבה – אפשר לעשות אותם אם יש בהם ערך ותועלת, אבל התפתחות רוחנית והתפתחות בדרך ההאמה נעשיים בראש סדר העדיפויות. וזו דרך להבהיר מה הוא סדר העדיפויות שלו.

יכולים להיות לנו כישורים ודברים אותם ניתן לנצל בעבור תועלת גשמית ובעשייה זו ניתן גם למצוא ערך מבחינת הדהאמה. הערך מתקבל מהאופן בו אנו עושים את מה שאנו עושים,

ובדרך בה העשייה הזו תומכת באנשים ומכוונת אותם בצורה נכונה. הרי אם אין בעולם האנושי דהאמה, אז אין תועלת בהיותנו בני אנוש.

לאמיתו של דבר, כל מעשינו – בין אם במסגרת חיי המשפחה, האחריות שאנו נושאים, העבודה שלנו וכולי – יכולים להיות חלק מדרך התרגול שלנו. עשייה שנעשית ביותר תבונה ובפחות בורות, בלבול ואשליה. אם זה יהיה כך, זה יהפוך את חיינו לקלים יותר. קלות שנובעת מכך שאנו פועלים ביתר איזון ובהירות בהבנת המטרה שלנו ובהבנה למה יש משמעות.

חלק חשוב בבהירות היא שאנו לא רוצים להגביר את ההזדהות וההיאחזות בדברים, לכן אנו עושים אותם לשם התועלת שבהם. זה נכון לגבי המשפחה, החברים והקולגות של כל אדם. היכולת להתאים את עצמנו מתפתחת. אם משהו מיטיב אנו בוחרים לעשות אותו, אם לא, אנו יכולים לשחרר ממנו. אם מישהו מקשיב, אנחנו יכולים לדבר; אם הוא לא מקשיב אז נוותר. יש בעיות אותן אנו יכולות לפתור; בעיות אחרות עלינו לקבל. בחלק מהדברים מוטלת עלינו האחריות לקחת אותם; ודברים אחרים אנו יכולים לשים בצד.

אפילו הבזדהא לא תיקן את כל העולם, כך שברור שאנו לא נעשה זאת. אך הבזדהא נתן הרבה ערך לעולם, ואנו גם יכולים לתת לעולם ערך. זה צריך להיות בכיוון של להקל ולא להכביד. אנו יכולים להיות מאוד חרוצים, לא עצלנים ולא חסרי עניין. יכולה להיות לנו הרבה אכפתיות לעשות את מה שאנו יכולים לעשות ואנו יכולים להיות חרוצים בשאיפותינו לחיות לשם טובתנו וטובת אחרים. עלינו לעשות זאת באופן מיומן ומתוך הבנה של מה שנכלל במרחב האחריות והיכולת שלנו.

וזו תהיה דוגמה טובה גם לאנשים אחרים כי לפעמים גם אנשים שעושים טוב יכולים לחוות הרבה לחץ ולהישחק. עדיין אין שם מספיק תבונה – כיצד לאזן; מה לקחת על עצמנו ומה לא לקחת על עצמנו – זה חלק גדול בעניין.

קישור לקטע המקורי: <https://youtu.be/6KGXUNSyw0I?t=2924>